

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN KESIAPAN
MENTAL WANITA PRAMENOPAUSE DALAM
MENGHADAPI MENOPAUSE**

SKRIPSI



OLEH :

**Yelsi Natalia Peka
NRP : 9103015064**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2019**

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN KESIAPAN MENTAL
WANITA PRAMENOPAUSE DALAM MENGHADAPI
MENOPAUSE**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Yelsi Natalia Peka
NRP : 9103015064

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABYA
2019**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Yelsi Natalia Peka

NRP : 9103015064

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN KESIAPAN MENTAL WANITA PRAMENOPAUSE DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan penuh kesadaran

Surabaya, Juli 2019

Yang membuat pernyataan



Yelsi Natalia Peka


HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN KESIAPAN MENTAL WANITA
PRAMENOPAUSE DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE**

OLEH :
Yelsi Natalia Peka
NRP : 9103015064

Pembimbing Utama : Dr.dr.Inge Wattimena, M.Si.

(.....)

Pembimbing Pendamping : Natalia Liana S, SKM.

(.....)

Surabaya, Juni 2019

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi berkembangnya ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Yelsi Natalia Peka

NRP : 9103015064

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :

Hubungan Citra Tubuh dan Kesiapan Mental Wanita Premenopause Dalam
Menghadapi Menopause

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan
sebenarnya.

Surabaya, Juli 2019

Yang menyatakan



Yelsi Natalia Peka

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN KESIAPAN MENTAL WANITA PRAMENOPAUSE DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE

Skripsi yang ditulis oleh Yelsi Natalia Peka NRP 9103015064 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 25 Juni 2019 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

- | | | |
|---------------|---|---------|
| 1. Ketua | : Linda Juwita, S.Kep.,Ns.,M.Kep | (.....) |
| 2. Sekretaris | : Ermalynda Sukmawati, S.Kcp.,Ns.,M.Kep | (.....) |
| 3. Anggota | : Dr.dr.Inge Wattimena, M.Si | (.....) |
| 4. Anggota | : Natalia Liana Susanti, SKM | (.....) |

Mengesahkan

.....
Fakultas Keperawatan,

Dr.dr. Handoko Daeng, Sp.KJ(K)

NIK. 911.08.0624.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Papa saya Yohanes Don Bosco Peka, Mama saya Gema Galgani Bara, Kakak saya Alfred Pilipus Peka, Adik saya Vinsensia Rista Peka, kedua Oma dan Opa saya, keluarga besar saya, teman-teman seperjuangan saya dan orang-orang yang mengasihi saya.

HALAMAN MOTTO

Matius 6:34 "Sebab itu janganlah kamu kuatir
akan hari besok, karena hari besok
mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan
sehari cukuplah untuk sehari"

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang maha Esa berkat Rahmat, dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN KESIAPAN MENTAL WANITA PRAMENOPAUSE DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE”. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp.KJ(K) selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya atas motivasi yang diberikan.
2. Dr.dr.Inge Wattimena, M.Si selaku Dosen Pembimbing Utama, atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
3. Natalia Liana S, SKM selaku Dosen Pembimbing Pendamping, atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
4. Seluruh Dosen dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang membantu penulis berkaitan dengan segala hal administrasi terkait kebutuhan skripsi ini.
5. Semua anggota WKRI Gereja Santa Maria Annuntiata Sidoarjo yang telah berpartisipasi membantu saya untuk melakukan uji validitas.
6. Semua anggota WKRI Gereja Katolik Salib Suci Tropodo Sidoarjo yang telah berpartisipasi membantu saya melakukan penelitian.

7. Papa, mama, kakak Alfred Pilipus Peka dan adik Visensia Rista Peka yang senantiasa memberikan dukungan doa, nasihat-nasihat, motivasi, biaya, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
8. Ewal, Mbak Rensi, Mbak Tika, Norin, yang selalu berikan dukungan doa dan motivasi kepada penulis.
9. Mutiara Citra, Elisabeth Amanda, Helena Novita, Yunita Sailana, Wahidah, Yustisia, Chriserpilodiasri, Genolyva, Mega, Lela yang selalu memberi semangat, serta kesediaannya untuk membantu peneliti mencari responden selama penelitian
10. Ana Aniceta, Donata, Septi Yulnita, Herlin dan teman-teman saya di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2015, yang telah berjuang bersama-sama dan memberikan masukan, dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan skripsi ini, sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut

Surabaya, Juni 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	ivi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
 BAB 1 PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 7
2.1 Konsep Menopause dan Premenopause.....	7
2.1.1 Definisi Menopause dan Premenopause	7
2.1.2 Tahapan Menopause	7
2.1.3 Tanda dan Gejala Menopause dan Premenopause	8
2.1.4 Jenis-Jenis Menopause	10
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Menopause.....	11
2.1.6 Masalah Kesehatan yang Sering Timbul Akibat Menopause	12

2.1.7	Penanganan Terhadap Gejala Menopause	14
2.1.8	Manajemen Diri Wanita Premenopause	15
2.2	Konsep Citra Tubuh.....	16
2.2.1	Definisi Citra Tubuh.....	16
2.2.2	Aspek-Aspek Citra Tubuh.....	17
2.2.3	Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Citra tubuh	18
2.2.4	Citra Tubuh Positif dan Citra Tubuh Negatif	19
2.3	Konsep Kesiapan Mental.....	20
2.3.1	Definisi Kesiapan Mental.....	20
2.3.2	Ciri-Ciri Kesiapan Mental Menghadapi Menopause	21
2.3.3	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Mental	21
2.3.4	Dukungan Mempersiapkan Mental dalam Menghadapi Menopause.....	23
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	26
3.1	Kerangka Konseptual	26
3.2	Hipotesis.....	28
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	29
4.1	Desain Penelitian.....	29
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	32
4.5	Kerangka Kerja Penelitian.....	33
4.6	Metode Pengumpulan Data	34
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	37
4.8	Teknik Analisa Data	40
4.9	Etika Penelitian	43
BAB 5	HASIL PENELITIAN.....	46
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	46
5.2	Hasil Penelitian	47
BAB 6	PEMBAHASAN	55
6.1	Citra Tubuh	55
6.2	Kesiapan Mental	57
6.3	Hubungan Citra Tubuh dan Kesiapan Mental Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Menopause	62
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN	67
7.1	Kesimpulan	67
7.2	Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....		69
LAMPIRAN.....		73
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....		99

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
Tabel 4.2 Kisi-Kisi Kuesioner Citra Tubuh Sebelum Uji Validitas	35
Tabel 4.3 Kisi-Kisi Kuesioner Kesiapan Mental Sebelum Uji Validitas	36
Tabel 4.4 Interpretasi Validitas	37
Tabel 4.5 Kisi-Kisi Kuesioner Citra Tubuh Sesudah Uji Validitas.....	38
Tabel 4.6 Kisi-Kisi Kuesioner Kesiapan Mental Sesudah Uji Validitas.....	39
Tabel 4.7 Interpretasi Reliabilitas	39
Tabel 5.1 Tabulasi Silang antara Citra Tubuh dan Kesiapan Mental Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Menopause Tanggal 13 April – 27 April 2019.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Citra Tubuh Dan Kesiapan Mental Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Menopause	26
Gambar 4.1 Penelitian Hubungan Variabel Independen Dan Dependen,....	29
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Citra Tubuh Dan Kesiapan Mental Wanita Premenopause Dalam Menghadapi Menopause.....	33
Gambar 5.1 Karakteristik responden berdasarkan usia wanita pramenopause WKRI Gereja Katolik Salib Suci Tropodo Pada Tanggal 13-27 April	48
Gambar 5.2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan wanita pramenopause WKRI Gereja Katolik Salib Suci Tropodo Pada Tanggal 13-27 April	48
Gambar 5.3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan wanita pramenopause WKRI Gereja Katolik Salib Suci Tropodo Pada Tanggal 13-27 April	49
Gambar 5.4 Karakteristik responden berdasarkan status perkawinan wanita pramenopause WKRI Gereja Katolik Salib Suci Tropodo Pada Tanggal 13-27 April	49
Gambar 5.5 Karakteristik responden berdasarkan usia menarche wanita pramenopause WKRI Gereja Katolik Salib Suci Tropodo Pada Tanggal 13-27 April	50
Gambar 5.6 Karakteristik responden berdasarkan keluhan haid 6 bulan terakhir wanita pramenopause WKRI Gereja Katolik Salib Suci Tropodo Pada Tanggal 13-27 April.....	50
Gambar 5.7 Karakteristik responden berdasarkan penyakit reproduksi wanita pramenopause WKRI Gereja Katolik Salib Suci Tropodo Pada Tanggal 13-27 April	51
Gambar 5.8 Karakteristik Responden berdasarkan citra tubuh pada wanita pramenopause dalam menghadapi menopause	52

Gambar 5.9 Karakteristik Responden berdasarkan kesiapan mental pada wanita pramenopause dalam menghadapi menopause	53
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Format Penjelasan Menjadi Responden.....	73
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	74
Lampiran 3 Format Data Umum.....	75
Lampiran 4 Kuesioner Citra Tubuh Sebelum Divalidasi.....	77
Lampiran 5 Kuesioner Kesiapan Mental Sebelum Divalidasi.....	79
Lampiran 6 Kuesioner Citra Tubuh Setelah Divalidasi.....	81
Lampiran 7 Kuesioner Kesiapan Mental Setelah Divalidasi.....	83
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Kuesioner Citra Tubuh.....	85
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas Kuesioner Kesiapan Mental.....	86
Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas Citra Tubuh.....	87
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Kesiapan Mental.....	88
Lampiran 12 Hasil Uji Hipotesis Rank Spearmen.....	89
Lampiran 13 Rekapitulasi Data Umum Penelitian.....	90
Lampiran 14 Rekapitulasi Nilai Kuesioner Citra Tubuh.....	92
Lampiran 15 Rekapitulasi Nilai Kuesioner Kesiapan Mental.....	94
Lampiran 16 Surat Pengantar Permohonan Ijin Survei Awal Dan Penelitian Di Gereja Katolik Salib Suci Tropodo Sidoarjo.....	96
Lampiran 17 Surat Pengantar Permohonan Ijin Survei Awal Dan Penelitian Di Gereja Katolik Santa Annuntiata Sidoarjo.....	97
Lampiran 18 Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian.....	98

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	99
HALAMAN PERSETUJUAN.....	100
ABSTRAK.....	101
<i>ABSTRACT</i>	101
PENDAHULUAN.....	101
METODE PENELITIAN.....	102
HASIL PENELITIAN.....	104
PEMBAHASAN.....	106
KESIMPULAN DAN SARAN.....	115
KEPUSTAKAAN.....	115
BIODATA PENULIS.....	116

ABSTRAK

HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN KESIAPAN MENTAL WANITA PRAMENOPAUSE DALAM MENGHADAPI MENOPAUSE

oleh : Yelsi Natalia Peka

Proses perubahan kearah menopause sudah dimulai sejak wanita berusia 40 tahun. Masa ini dikenal masa pramenopause. Salah satu masalah wanita pramenopause adalah gangguan body image atau citra tubuh. Oleh karena itu wanita mengalami perubahan kesehatan psikologis yang dapat menimbulkan gejala mental berupa ketidaksiapan dalam menghadapi menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara citra tubuh dan kesiapan mental wanita pramenopause dalam menghadapi menopause. Desain penelitian adalah penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen citra tubuh dan variabel dependen kesiapan mental. Populasi dalam penelitian ini wanita pramenopause berusia 40-45 anggota WKRI di Gereja Katolik Salib Suci Tropodo Sidoarjo. Sampel dalam penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dengan teknik sampling *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan kuesioner citra tubuh dan kuesioner kesiapan mental yang valid dan reliabel. Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh hasil terdapat hubungan yang signifikan, sangat kuat, dan positif antara citra tubuh dan kesiapan mental wanita pramenopause dalam menghadapi menopause. Ini berarti bahwa semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi kesiapan mental wanita pramenopause dalam menghadapi menopause. Hasil ini dapat digunakan sebagai pedoman dalam memberikan edukasi melalui promosi kesehatan untuk meningkatkan sikap positif terhadap citra tubuh perempuan pramenopause guna menunjang kesiapan mental yang optimal.

Kata Kunci : Citra tubuh, Kesiapan mental, Premenopause.

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF BODY IMAGE AND MENTAL READINESS OF WOMEN AND DISTURBANCES IN THE FACE OF MENOPAUSE

By: Yelsi Natalia Peka

The process of changing towards menopause starts since women aged 40 years. The process of changing towards menopause is premenopausal. One of the problems of women premenopausal is body image disorder. Therefore, women have a change in psychological health that can cause mental turmoil of unpreparedness when menopause. The research aims to determine the relationship between the body image and mental readiness of women premenopausal. Design Research is a correlational research with cross sectional design approach. Independent variable is body image and dependent variable is mental readiness. Population are premenopausal women aged 40-45 members of the WKRI at the Salib Suci Tropodo Sidoarjo Catholic Church. Samples on this research that meet the criteria of inclusion and exclusion criteria, with sampling techniques using the purposive sampling. Measuring instruments used are body image questionnaires and mental readiness questionnaires which are valid and reliable. Hypothesis was tested using correlation test Rank Spearman, results showed a significant, very strong, and positive relationship between the body image and mental readiness of women premenopausal. This means the higher body image, the higher, mental readiness of women premenopausal. These results can be used as a guideline for providing education through health promotion to improve the positive attitude towards the body image of women premenopausal to support optimal mental readiness.

Keywords: *Body Image, Mental Readiness, Premenopausal.*